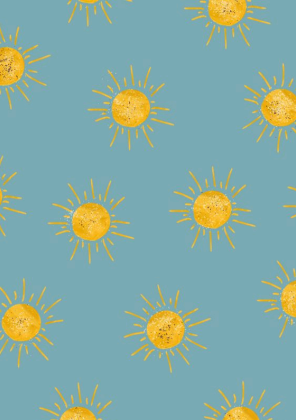


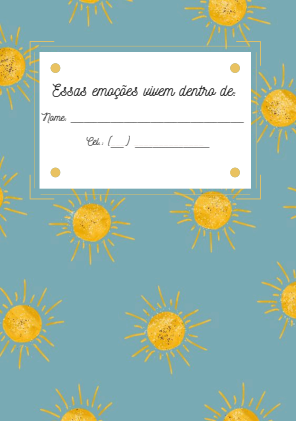


O caderno das emoções

IDENTIFICANDO E COMPREENDENDO
SENTIMENTOS E EMOÇÕES

GUIA COM
exercícios
PRÁTICOS





Essas emoções vivem dentro de.

Nome: _____

Ed. () _____



"Olhe para dentro, para as suas profundezas, aprenda primeiro a se conhecer."

· SIGMUND FREUD

Orientar-se



O que e pra que?

Corpos Sútis



Emoção



Sentimento

Para dar nomes



Mais fundo nas emoções



Roda das emoções



Mas para que serve?



A razão da emoção

Onde pega?

É preciso colocar
para fora

Lidando com os
desafios



O mapa das relações

Agora é sua
vez!



Acalmando a mente

Outra vez?! Mas
porque?

Auto Acolhimento



Sementes do bem

A bagagem



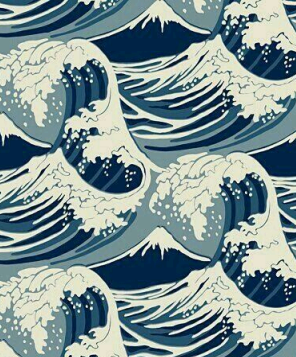
Hora da faxina!



Beijos de LUZ!

POSITIVE
VIBES





A caverna que você tem medo de entrar guarda o tesouro que procura.

Joseph Campbell

O que é e pra que serve o Caderno das Emoções?

Você sabe a diferença entre sentimento e emoção?

Consegue identificar o que você sente e tem consciência de como isso interfere nas suas relações?

Gostaria de ter ferramentas simples para te ajudar a entender e a lidar melhor com os sentimentos e emoções?

A proposta do Caderno das Emoções é te ajudar a começar trilhar esse caminho interno rumo ao seu equilíbrio emocional e desenvolvimento pessoal.

São ferramentas didáticas para te auxiliar a perceber e estimular a melhora da sua qualidade de vida.

Um passo de cada vez, com tarefas simples, contando com a sua vontade e determinação você pode sim transformar a sua vida!

Boa viagem rumo ao tesouro que existe dentro de você!!

Mariana Esteves

Talvez você já tenha entendido que você não é apenas um corpo físico, mas você já ouviu falar sobre Corpos Sutis?

Existem diversas teorias sobre como acontece a manifestação da nossa realidade física, uma delas é que ela acontece a partir de 7 corpos, sendo eles o corpo físico, etérico, o astral, o mental inferior, o causal, o Buddhi e o Átma.

Tendo início do mais sutil até chegarmos ao físico, à matéria.



O *Átma*, é a nossa centelha divina, é a essência divina presente em cada ser criado.

O *Buddhi* ou corpo Búdico é onde ficam os registros de todas as nossas experiências, o grande banco de dados da consciência. Do sânscrito significa despertar, estar acordado, estar consciente novamente, conhecer, prestar atenção, assistir, aprender.

O *Causal* ou *Menetal Superior* é o corpo que faz avaliações, formula teorias, relaciona símbolos, representa a memória criativa. Nele contém as informações primordiais do projeto de vida de cada ser.

O *mental inferior* é o corpo do racional lógico, da intelectualidade. Engloba as percepções e avaliação da realidade através dos sentidos. É o banco de dados mais acessível. Registra nosso sistema de crenças. É um acumulador de experiências.

O *corpo Astral* é o corpo das nossas emoções, o corpo vibracional. É moldado pelas características dadas do *mental inferior*. O *mental* funciona como a forma, o *astral* preenche, da substância.

O *corpo Etérico* é como uma bateria, uma pilha de carga que anima o corpo físico. Sede dos famosos *chakras*.

E por fim o corpo físico, conjunto de células, tecidos e órgãos como conhecemos.

Como você pode perceber, cada uma dessas partes tem uma função e há muitas coisas para se aprofundar nesse assunto, mas aqui vamos dar foco para a ideia de que são os nossos pensamentos e crenças que junto com as nossas emoções estão criando a nossa realidade.

Essas são as ferramentas que criam a nossa vida a todo momento, então para começar a se conhecer melhor e ter o poder de criar a sua realidade de forma diferente precisamos aprender como lidar com os pensamentos e emoções.

Emoção

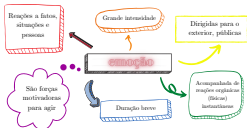
As emoções são as respostas do nosso corpo às situações, fatos e pessoas no nosso redor. Elas são físicas e instintivas.

São direcionadas para o exterior, é da natureza da emoção a necessidade de ser expressa.

Podem ser "medidas" pelas expressões faciais, alterações nos batimentos cardíacos, na linguagem corporal. Por exemplo, é possível perceber quando alguém fica feliz pelo sorriso ou no brilho do olhar. E quando alguém está com raiva a face fica corada.

Elas podem ser divididas em dois grupos:

- Primárias: São as emoções comuns à todas as pessoas, independente da cultura ou crença.
- Secundárias: Podem ser chamadas de sociais ou adquiridas. E estão relacionadas a heranças familiares, convenções sociais, religiosas ou econômicas.



Sentimento

Os sentimentos estão relacionados à maneira como se interpreta as emoções que são experimentadas. Estão fortemente influenciados pelas crenças e experiências individuais.

Eles constituem um guia interno de como a pessoa dirige sua vida e enfrenta o meio em que vive.

É muito importante entender essa diferença, pois a partir disso será possível direcionar as sensações de uma maneira mais consciente e positiva.

O que se sente não é uma questão predeterminada, é possível trabalhar e aprimorar sentimentos e emoções para desenvolver novas formas de pensamento, hábitos e comportamentos, ou seja, escolher o que você vai cultivar dentro de si, transformando a maneira como interpreta os acontecimentos.



Para dar nomes

Agora que você sabe as diferenças básicas entre sentimento e emoção como classificaria os exemplos a seguir?

Raiva

Paz

Tristeza

Gratidão

Vulnerabilidade

Surpresa

Medo

Nojo

Alegria

Remorso

Amor

Ansiedade

emoção

A vertical stack of six empty rectangular boxes with a dashed border, connected by a vertical line, intended for classifying emotions.

sentimento

A vertical stack of six empty rectangular boxes with a dashed border, connected by a vertical line, intended for classifying feelings.

Mais fundo na emoção

Para entender um pouco melhor vamos aprofundar mais um pouquinho nesse mar das emoções?

Como vimos, elas podem ser divididas em Primárias e Secundárias. E fala-se entre 5 e 8 emoções primárias, onde os nomes variam um pouco, mas é possível entender a semelhança entre os termos, e não existe um consenso de quantas emoções secundárias podem existir.

Primárias

Medo, Raiva/Ira, Nojo, Surpresa, Alegria, Tristeza, Confiança e Antecipação/surpresa

Secundárias

Culpa, Cúme, Tédio, Vergonha, Orgulho, Vaidade, etc...

As emoções e sentimentos também podem ser qualificados em positivos e negativos, mas é importante destacar que eles regulam o equilíbrio um do outro. O psicólogo Paul Ekman criou a tabela a baixo exemplificando qual a função de cada emoção primária, veja:

Emoção	Utilidade
Alegria	Afiliação / União
Nojo	Rejeição
Ira/raiva	Autodefesa
Medo	Proteção
Surpresa	Exploração
Tristeza	Reintegração



Roda das Emoções

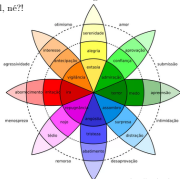
O psicólogo Robert Plutchik criou a Roda das Emoções para ilustrar e facilitar a compreensão da sua teoria de integração das emoções.

Ele considera que são oito as emoções primárias: alegria, confiança, medo, surpresa, tristeza, nojo, irritação e antecipação. A partir daí ele uniu cada emoção com seu par oposto ex. triste x alegria, irritação x medo, etc.

É então considerou os polos de intensidade das emoções e a integração entre elas, correlacionando emoção e cores.

As cores possuem intensidades diferentes e quando se misturam entre si podem formar novas cores, ele sugere intensidades diferentes para as emoções e que quando combinadas com outras dão origem a novos sentimentos.

Legal, né?!



Mas pra que serve?

Tudo que vivemos como experiência passa pelo filtro das nossas emoções e são atribuídas a elas 3 funções principais: Adaptativa, Social e Motivacional.



A Função Adaptativa prepara o organismo para a ação

é uma das funções mais importantes das emoções. É o que vai mobilizar a energia necessária para buscar entender algo que causa a surpresa, para investigar, aproximar daquela situação, pessoa, coisa ou então é o que vai dar força no momento que é necessário sair de perto de uma cobra para não ser picado, por exemplo.

Charles Darwin considerava que as emoções funcionam como facilitadoras de comportamentos apropriados.

A função Social das emoções esta relacionada com a integração com o meio em que se vive, elas possibilitam uma leitura relativa ao ambiente e pessoas próximas e comunicam como estamos nos sentindo, para que o meio também possa fazer a leitura e propiciar uma melhor interação e comunicação.



Já a Função Motivacional é aquela que vai nos levar a querer repetir uma experiência, ou não, de acordo com a emoção experimentada em cada situação. A relação entre Motivação e Emoção é uma via de mão dupla, um é combustível para o outro.



A razão da emoção



Muitas vezes tentamos entender as emoções, assim como estamos fazendo agora, trazendo conceitos para aprender a lidar melhor com elas.

Mas nem sempre é possível racionalizar o sentimento, as vezes vamos sentir coisas e não vamos saber o porque estamos sentindo. Outras tantas vezes vamos sentir algo que nem é nosso, pois somos sensíveis as emoções das pessoas que estão ao nosso redor. Você se lembra de ficar irritado ou inquieto ao passar um tempo ao lado de alguém que estava se sentindo assim? Ou de se sentir mais feliz ao lado de alguém que está esbanjando alegria?

Por isso é importante começar a observar, o que se está sentindo e se isso realmente pertence a você.

A partir daí você pode começar a trazer clareza para as suas emoções, quando perceber um sentimento negativo experimente oferecer a ele acolhimento e a ter uma conversa esclarecedora com essa parte sua, imagine que esse sentimento ou emoção é um pequeno ser, assim como os personagens do filme *Divertida Mente*, você pode utilizar frases mentais (ou até mesmo verbaliza-las) como:

Você não está só.

Eu te vejo!

Eu te respeito!

Vou cuidar de você!

Estou aqui com você!

Eu te aceito.

Respire, calma, isso vai passar.

Entendo que você está com medo, mas podemos ir além disso juntos.

É preciso por pra fora

As emoções não expressas nunca morrem, elas ficam guardadas em nós e se não forem trabalhadas podem se transformar em doenças emocionais ou físicas.

Por exemplo a gastrite nervosa, já é aceito por toda a comunidade científica de que é desencadeada por processos emocionais. O que também é o caso de doenças "não físicas", como a depressão.

Para aprender a lidar melhor com o que esta sentindo e cuidar das suas emoções de uma maneira mais saudável, primeiro é importante ter consciência de como você responde às suas emoções e depois encontrar uma maneira de expressá-las que funcione para você.

Por exemplo, os músicos usam da sua arte para expressar seus sentimentos e emoções sobre as questões da vida, assim como outros grupos como escritores, pintores, etc.

Já parou para pensar que por não saber o que fazer com a raiva é que você briga ou discute?

Quantas vezes você parou para observar no que muda na sua vida quando você esta com medo?

E mais, quem te ensinou que você deve ter vergonha de algo?

Ou quem disse que você deve sentir culpa depois de comer seu chocolate preferido?

Porque você acredita que deveria se lamentar e ficar triste todas às vezes que algo não tão bom acontece?

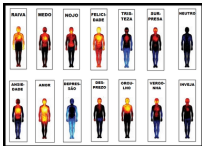
Onde pega?

Uma maneira de facilitar a conscientização das suas emoções é começar a observar o sintoma físico que elas apresentam em você.

Cada emoção desencadeia a liberação de hormônios específicos no corpo o que leva a sensações físicas características.

Na Universidade de Aalto, na Finlândia, pesquisadores fizeram um mapa das emoções humanas e os resultados demonstram que as mais comuns têm um impacto muito forte e claramente identificado no corpo de quem as experimenta.

Nas imagens registradas pela equipe da universidade, podem-se observar efeitos físicos das sensações de raiva, medo, nojo, felicidade, tristeza, surpresa, neutralidade, ansiedade, amor, depressão, desprezo, orgulho, vergonha e inveja. As mais intensas estão marcadas em vermelho; e as menos, em azul.



Essas sensações são parecidas, mas não são idênticas para todos, então agora a sua tarefa é observe o que você sente quando experimenta cada emoção e sinalize nos bonecos abaixo onde você as sente no seu corpo.

Você também pode descrever o que sente, por exemplo, escrevendo ao lado características como formigamento, pressão, calor, suor, dor, etc. Dessa forma quando elas aparecerem você poderá identificar com mais facilidade o que está acontecendo com você.



RAIVA



ALEGRIA



MEDO



ANSIEDADE



VERGONHA



AMOR



TRISTEZA



É comum oscilar por todas as emoções, o problema é quando permanecemos por muito tempo em emoções como o medo, a tristeza, sentimento de culpa, etc.

O medo é uma emoção bastante desafiadora para a maioria de nós e, lá no início, você viu que ele inclusive tem uma função, a de proteção.

Essa é a função do medo fisiológico, mas também existe o medo psicológico, e esse pode ser muito prejudicial para a nossa saúde mental.

Vamos entender a diferença entre eles:

- O medo fisiológico é uma poderosa emoção primitiva e sua função foi desenvolvida para nos manter vivos quando estamos expostos a uma situação de perigo. O corpo libera certas substâncias para ativar a reação de fugir ou lutar, acontece de forma semelhante em todas as pessoas, desencadeando liberação de adrenalina, aumento dos batimentos cardíacos e da frequência respiratória, entre diversas outras coisas.
- O medo psicológico por sua vez acontece quando, por causa de um trauma ou de alguma crença desenvolvida, ficamos alimentando cenários negativos na mente, o problema é que o nosso cérebro não sabe diferenciar o que imaginamos de uma situação real e comprovadamente desencadeia essas mesmas reações fisiológica em situações que não há um risco real, mas que acaba nos paralisando e dificultando o nosso desenvolvimento e crescimento pessoal.



A partir do agravamento e aprofundamento do medo psicológico é que se desenvolvem problemas como o pânico, as diversas fobias, transtornos obsessivos compulsivos, ansiedade generalizada, entre outros.

Podemos perceber que o medo fisiológico é importante para a nossa sobrevivência enquanto espécie, mas saber administrá-lo é fundamental para o nosso equilíbrio emocional, bem estar e crescimento enquanto ser.

Tenha em mente que: O perigo é real, o medo não!

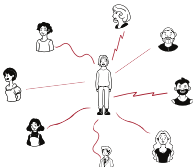
A prática da meditação e praticas de respiração são bastante eficientes para ajudar a lidar com o medo, junto com esse material você também recebeu acesso a uma meditação guiada que irá te auxiliar.

O principal aspecto da vida que faz com que precisemos lidar com as nossas emoções são as relações sociais, vamos olhar mais de perto e ver como andam suas relações mais próximas?



O mapa das relações

Como vimos, uma das funções da emoção é nos ajudar nas relações sociais. Como é a sua relação com as pessoas?



Use a linha

Se a relação é



Calma e pacífica



Gradualmente é tranquila, mas às vezes passa por altos e baixos



Sujeita a muitos altos e baixos



Tempestuosa

Agora é sua vez!

Escreva o nome das pessoas mais próximas que convivem com você e escolha um tipo de linha para cada uma delas, conforme o exemplo da página anterior.



Nas relações que você considerou tempestuosa e as com muitos altos e baixos faça o seguinte exercício:

- Liste 2 coisas que você admira em cada uma delas

A light pink rounded rectangular box with a thin dark pink border, intended for writing two things admired in the first relationship.A light pink rounded rectangular box with a thin dark pink border, intended for writing two things admired in the second relationship.A light pink rounded rectangular box with a thin dark pink border, intended for writing two things admired in the third relationship.

- 2 coisas que mais te incomoda nelas

A light pink rounded rectangular box with a thin dark pink border, intended for writing two things that most annoy you in the first relationship.A light pink rounded rectangular box with a thin dark pink border, intended for writing two things that most annoy you in the second relationship.A light pink rounded rectangular box with a thin dark pink border, intended for writing two things that most annoy you in the third relationship.

- 3 características que você percebe nelas que também são características suas.

A yellow rectangular box with a black border and a pink ribbon-like shape at the bottom, intended for writing three characteristics perceived in the first relationship that are also yours.A yellow rectangular box with a black border and a pink ribbon-like shape at the bottom, intended for writing three characteristics perceived in the second relationship that are also yours.A yellow rectangular box with a black border and a pink ribbon-like shape at the bottom, intended for writing three characteristics perceived in the third relationship that are also yours.

Agora é hora de encontrar maneiras para lidar com as situações que estão incomodando. Vamos lá?

Pense na situação que mais tem te incomodado, ou apenas se foque no momento presente e como você está se sentindo agora e siga esse pequeno roteiro de autogestão emocional.

Quais são os meus pensamentos em relação a essa situação?

Quais sensações percebo no meu corpo quando penso nisso?

Quais são as emoções e sentimentos presentes?

Como reajo ou tenho vontade de reagir?

Quais são as consequências ou possíveis consequências das minhas ações?

As consequências que você descreveu são as melhores possíveis para você e para as pessoas envolvidas (se for o caso)?

Qual a melhor ação possível para o momento?

Você gostaria de mudar algo em relação aos seus pensamentos? Quais seriam os melhores pensamentos para você e para os demais?

Você gostaria de mudar as sensações físicas que experimenta?

Você gostaria de mudar os sentimentos que experimenta nessa situação ou em situações semelhantes a essa?

Auto acolhimento

Se você respondeu que sim para as últimas duas perguntas então essa dica é para você.

Muitas vezes experimentamos sensações e sentimentos ruins e não sabemos o que fazer para modificar isso.

Quando nos vemos em situações desafiadoras, muitas vezes tendemos a nos atacar mentalmente, nos culpando, sendo rudes com nós mesmos em nossos pensamentos e as vezes até mesmo em ações. E por outras vezes entramos no lugar da auto piedade e do vitimismo.

Essas duas situações tendem a nos paralisar e impedir nossa evolução pessoal, emocional, mental e espiritual.

O segredo aqui é se acolher sem julgamento:

Para melhorar as sensações físicas você pode:

- Se abraçar ou tomar um banho relaxante, por exemplo.

Para melhorar os sentimentos você pode:

- Dar a você mesmo aquilo que sente que está faltando e que muitas vezes esperamos do outro. Se apoiar, dizendo para você mesmo que você está do seu lado, que essa situação irá passar, que você se respeita, que essa situação é uma oportunidade de crescimento, etc. O importante é que esses pensamentos sejam bons para você e também para os demais.



Outra vez?! Mas porque?

Tudo que é repetido com muita frequência começa a se tornar um hábito, e os hábitos se tornam reações, ações e pensamentos automáticos. Quando menos se está esperando a coisa se repete.

Esse é um mecanismo do cérebro para poupar energia, por isso com o tempo ele vai colocando aquelas coisas que fazemos muitas vezes no piloto automático e gerando o que se chama de trilha neural, que são as conexões que os neurônios fazem para desencadear aquela coisa específica.

Imagine uma trilha de caminhada, quanto mais vezes aquele caminho é percorrido, mais ela fica marcada, portanto é muito mais fácil passar por ali.

Isso é útil em muitos casos, mas quando esse hábito é prejudicial isso se torna um desafio, por isso chamaremos hábitos indesejados de vícios. E para desfazer-se de um vício é preciso persistência e consciência.

Outro ponto importante a saber sobre ciclos viciosos é que eles funcionam em uma cadeia: pensamentos desencadeiam emoções, que por sua vez motivam comportamentos e ações, essas ações tendem a gerar mais pensamentos e emoções e assim vão se alimentando as repetições.



Acalmando a mente...

Para interromper essa cadeia de acontecimentos primeiro é importante tornar-se consciente dela. Pergunte-se:

- Qual emoção se tornou um vício?
- Como me comporto quando me sinto dessa maneira?
- Qual tipo de pensamento tenho quando isso acontece?

Como já foi dito por aqui, emoções precisam ser expressas, elas tem muita potência, muita energia e é inviável, diria até mesmo prejudicial, sufocá-las ou reprimi-las. Por isso o ponto mais favorável para começar a interromper esse ciclo é nos pensamentos.

Quando os pensamentos estão muito acelerados existe uma maior tendência à reatividade. Não há espaço para avaliar as situações e a tendência é agir dentro dos padrões já existentes da própria mente.

Para melhorar a qualidade dos sentimentos e emoções é preciso quebrar os ciclos que geram o desequilíbrio do sistema emocional.

Na construção de novos padrões é importante que a mente esteja tranquila a fim de avaliar qual é a melhor ação a ser tomada em cada momento e começar a construir novos hábitos, novos padrões de resposta mais conscientes.

Juntamente com esse material está disponível o Relaxamento Alpha Profundo. Essa ferramenta irá te ajudar a tranquilizar os pensamentos e o que tornara mais fácil percebê-los.



Ouça o áudio todos os dias por 21 dias e construa o poder da disciplina.

Exercício:

Escute o áudio do Relaxamento Alpha disponibilizado junto com esse material e anote aqui como você se sentia antes e como se sentiu depois de ouvi-lo.

ANTES

DEPOIS

Agora com a mente mais tranquila e com os pensamentos mais claros você estará mais apto para acolher a emoção e o sentimento negativo dando a eles informações positivas. Com o tempo essa emoção irá perdendo a força, se transformando.

Esteja atento para perceber o que está acontecendo com você, pratique esses exercícios.

A bagagem

Carregamos por muito tempo mágoas e rancores nos nossos corações. Palavras que nos foram ditas, coisas que nos fizeram e que não conseguimos perdoar.

Essas pequenas mágoas são como pedras que vamos acrescentando na mochila que carregamos durante a vida, as vezes acumulamos tantas pedras que mal somos capazes de caminhar.

Então, para que se possa seguir com mais leveza e paz é necessário se desfazer dessa bagagem, pedra por pedra, dor por dor.

Mas como? Não existe uma regra... para cada um funciona melhor de uma maneira. Mas a consciência sobre os acontecimentos de nossas vidas pode ajudar no processo.

Olhar com sinceridade para nossas ações e palavras e ver o quanto também já geramos a dor nos outros, quantas vezes usamos palavras para ferir, não necessariamente porque somos ruins, mas porque estamos aprendendo e também estávamos feridos.

Então, quando a gente se vê, falhos como somos, podemos perceber que o outro está no mesmo processo. Todo mundo está tentando ser feliz a sua maneira, e cada um carrega as suas dores e mochilas.

Sejamos então mais compassivos se é o que gostaríamos também de receber.

Essa mágoa que pesa e ocupa lugar no seu peito, pode dar espaço para a paz e o amor.

Entre a pedra e o perdão, quem escolhe o que vai levar é você.



Hora da faxina!



Agora que você já entende melhor sobre suas emoções e sentimentos e como isso te afeta, que tal fazer uma limpeza para deixar o coração e a vida mais leves?

EXERCÍCIO 1

Faça uma lista, o mais detalhada possível com todas as pessoas que você já machucou, gerou alguma dor, intencionalmente ou não. Mesmo que a pessoa tenha te ferido primeiro.

Depois que fizer a lista, faça o Relaxamento Alpha. Em seguida mentalize cada uma dessas pessoas da lista, se coloque no lugar delas, sentindo a dor que você gerou e então peça **PERDÃO**.

Hora da faxina!



EXERCÍCIO 2

Agora é a hora de fazer a lista com as pessoas que já te machucaram.

Como no exercício anterior, depois que fizer a lista, faça o Relaxamento Alpha. Em seguida mentalize cada uma dessas pessoas da lista e então intencione que esta liberando PERDÃO.

Sementes do bem

Tudo aquilo que pensamos são como sementes, que com a dedicação e o cuidado necessário irão florescer.

Cuide do que você planta na sua mente, cultive pensamentos de amor e harmonia, alimente-se com informações positivas e transformadoras.

A transformação começa dentro de você, dentro de cada ser. Quando a realidade interna de cada um de nós se tornar mais pacífica e amorosa todo o mundo se transformará mais amoroso e pacífico.

Esse é o nosso dever como seres humanos a missão é tornar-se consciente de si mesmo!

É importante observar o que já está plantado na nossa mente, vamos chamar do nosso sistema de crenças, para entender o que precisa ser podado e o que precisa ser regado.

Para direcionar suas crenças para um lugar mais positivo, você pode fazer o seguinte exercício:

Sempre que se lembrar ou em momentos desafiadores, tenha em mente que:

Primeiro, eventos ruins são temporários, eventos bons permanecem.

- Questione-se:
 - Quem decide quanto tempo isso tem que durar?
 - Isso tem que durar para sempre?

Afirmção positiva: **TUDO PASSA!**



Segundo, eventos ruins não entram em outras áreas da vida.

- Questione-se:

- Isso tem que arruinar meu dia?
- Isso tem que afetar outras áreas da minha vida?
- Esse evento me resume?



Afirmção: Nenhuma situação me resume! EU SOU MAIS QUE ISSO!

Terceiro, em todas as situações existem 3 elementos: o meu papel, o papel do outro e as circunstâncias externas. Assumo a responsabilidade pela parte que me cabe!

- Questione-se:

- Culpar os outros resolve?
- Culpar a mim mesmo resolve??
- Pelo que posso me responsabilizar?
- Como estou contribuindo com o problema?

Escolha um das afirmações para fixar na sua mente, dependendo de qual tipo de comportamento você tende a ter.

Se você tende a se culpar, use a frase para se fortalecer.

- “Fiz o meu melhor”.

Se você tende a culpar os outros, use a frase para respeitá-los.

- “Cada um faz o que pode, com a consciência que tem”.

Se você tende a atribuir responsabilidade a fatores externos, retome sua dose de responsabilidade.

- “Independente do que aconteça, sempre posso escolher.”

Agora me conta aqui, como foi essa jornada?

Lembre-se que esse é o início de uma caminhada com um olhar direcionado para a consciência, sempre aparecerão novos desafios, novos conhecimentos e novas ferramentas para expandir a percepção, o importante é lembrar de ter compaixão com você mesmo nesse processo. Estamos aqui para experimentar e aprender.

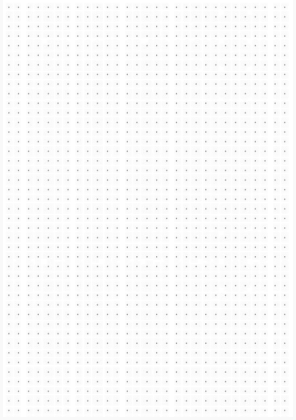
Não vamos acertar sempre e nem sempre vamos conseguir aplicar toda a teoria, pois absorver uma nova maneira de olhar para vida é um processo, seja gentil consigo mesmo, seja seu melhor amigo, você é a única pessoa presente com você em todos os momentos.

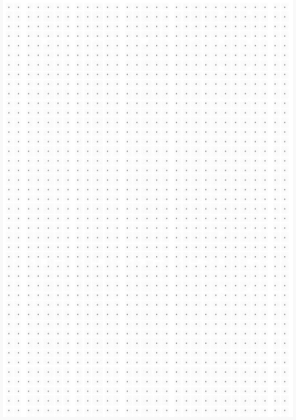
Espero que essa ferramenta tenha te ajudado a trazer essas questões um pouco mais para consciência.

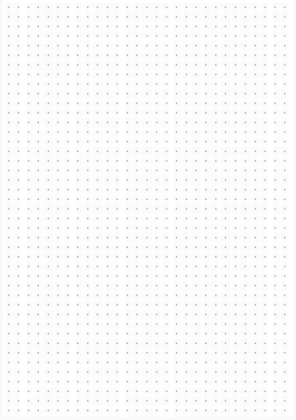
Gratidão por caminhar comigo até aqui.

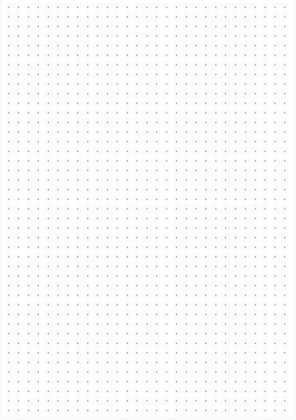
Beijos de luz no seu coração!

Mariana Estima













ESPAÇO CURAR

CONSCIÊNCIA QUE LIBERTA
@espaco_curar

